



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНТЕРЕСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Рузметов Фуркат Икрамович

Преподаватель по физической культуре Хarezмского академического лицея МВД Республики
Узбекистан

Received 28th Sep 2023, Accepted 29th Oct 2023, Online 2nd Nov 2023

Аннотация: В статье рассматривается проблема подготовки будущих преподавателей физической культуры по формированию у обучающихся интереса к здоровому образу жизни. Представлены данные исследователей о здоровом образе жизни как инструменте реализации государственной политики по охране здоровья подрастающего поколения обучающихся, по повышению профессиональной, компетенции будущих преподавателей физической культуры по формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: Студенты, преподаватели, физическая культура, здоровье, здоровый жизни, здоровьесберегающие компетенции.

Как известно, формирование здорового образа жизни учеными рассматривается как эффективное средство воспитания всесторонне развитого физически здорового подрастающего поколения, наделённого высоким интеллектуальным потенциалом.

В Узбекистане физическая культура и спорт рассматривается как приоритетное направление развития общества. Как отмечено, в Указе Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева УП-5368 от 05.03.2018г “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта” повышение и реализация творческого и интеллектуального потенциала молодого поколения, формирование здорового образа жизни детей и молодёжи, привлечение их к физической культуре и спорту имеет важное значение [1].

В контексте сказанного, проблема подготовки будущих преподавателей физической культуры в образовательных учреждениях к формированию интереса у обучающихся, к воспитанию здорового образа жизни является актуальной и востребованной.

Решению этой проблемы в определенной мере послужит реализация задач, поставленных в концепции по развитию народного образования в Республике Узбекистан до 2030 года, в Постановлении Президента Республики Узбекистан ПП-3775 от 5 июня 2018 года. “О

дополнительных мерах по повышению качества образования в высших образовательных учреждениях и обеспечению их активного участия в осуществляемых в стране широкомасштабных реформах”, в Постановлении Президента Республики Узбекистан ПП-4661 от 12 декабря 2018 года “О дополнительных мерах по патриотическому и физическому воспитанию молодёжи и совершенствованию порядка подготовки призывников по военно-теоретическим специальностям” и в других нормативно – правовых документах в сфере физической культуры и спорта.[2,3,4]

Анализ научной литературы позволяет отметить, что в Республике Узбекистан и в странах содружества данная проблема была в центре внимания многих исследователей, в которых, в частности, рассмотрены пути привлечения к тренировкам и сохранения в спортивных секциях [5], подготовка юных чемпионов [6], концепция здорового образа жизни [7], продвижением здорового образа жизни как инструмента реализации государственной политики в сфере охраны здоровья подрастающего поколения [8], мотивационные модели поведения, связанные со здоровьем [9], формирование ценности здоровья [10], компетентность педагога и в основные принципы обучения здоровому образу жизни [11], мотивации деятельности и поведения [12], ценностное отношение к здоровью [13], использование здоровьесберегающих технологий в системе непрерывного образования в целях духовно-нравственного и культурного развития подрастающего поколения (14).

Прежде всего необходимо рассмотреть, что означает понятие “интерес”.

Как указано в педагогическом словаре, интерес (от.лат. interest – имеет значение, важно) – психологическое отношение личности к предмету как к чему-то для неё ценному, привлекательному. Содержание и характер интереса связаны как со строением и динамикой мотивов и потребностей человека, так и с характером форм и средств освоения действительности, которыми он владеет. Целенаправленное формирование интереса имеет большое значение в процессе воспитания и обучения.

Интерес может характеризоваться со стороны содержания, широты, устойчивости, силы и действенности. Содержание интереса – объект, на который он направлен (к технике, спорту и т.д.). По содержанию интерес оценивается с точки зрения его общественной значимости. Всестороннее развитие личности предполагает широту и разносторонность интересов при наличии основного “стрежневого” интереса, в частности к формированию здорового образа жизни.

Устойчивые интересы, закрепляясь, становятся особенностями личности; неустойчивые интересы носят характер кратковременного, часто меняющегося явления [18].

При этом следует отметить, что все исследователи базировались на высказывании Ж.Ж.Руссо, что прежде, чем делать ребенка умным и сообразительным-сделайте его здоровым.

В контексте сказанного, нами исследована проблема подготовки будущих преподавателей физической культуры к формированию интереса у школьников к здоровому образу жизни, с целью реализации которой была разработана экспериментальная программа “Формирование у обучающихся интереса к здоровому образу жизни” для студентов 3 курса, включающая теоретический раздел (8 ч) и практические занятия (12 ч), предусматривающая ознакомление студентов с понятиями “интерес”, “мотивация”, “потребность”, “образ жизни”, которые дополняли знания, приобретенные студентами в ходе изучения на 1-2 курсах учебных предметов “Анатомия и

физиология человека” “Гигиена физической культуры и медико - физиологические основы спорта”.

Занятия проводились с применением современных педагогических технологий, включающих такие интерактивные методы обучения, как “Устоз-шогирд” (Наставник и ученик), “Талаба-жисмоний маданият элчиси” (Студент-посол физической культуры), “Талаба тарғиботчи” (Студент промоутер) и другие, которые способствовали развитию интереса к занятиям физической культуры и спортом..

Как известно, современное общество нуждается в определении преимуществ физической культуры в деле укрепления и сохранения здоровья, поддержании оптимальной работоспособности на протяжении более длительного времени, в умении активно отдыхать, которые реализуются через повышение интереса к занятиям физической культурой и к активному время проведению, к привлечению внимания к своему здоровью и здоровью окружающих, к развитию психических и физических качеств личности, умению использовать весь арсенал физической культуры в повседневной жизни, а также при организации здорового образа жизни [16].

Вместе с тем нами было разработано электронное пособие по физической культуре по разделам, разработанной нами программы, включающей лекции, видео материалы, мини презентации, а также контрольные вопросы, позволяющие студентам проверять свои знания, а также повышать мотивацию и интерес обучающихся к занятиям физической культурой и к ведению активного образа жизни [16].

Как известно, мотивация-осознанное занятие физической культурой и спортом, укрепление и сохранение здоровья, отказ от вредных привычек [15].

Согласно исследованиям П.К.Дуркина и М.П.Лебедевой, стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Под мотивацией таких занятий следует понимать их смысл, мотивы, цели, эмоции. Все эти компоненты мотивации должны рассматриваться в единстве.

Различается внутренняя и внешняя мотивация по отношению к школьникам и студентом, при этом активный интерес к занятиям физической культурой и спортом формируется в результате внутренней мотивации, возникающей, в случае, если внешние мотивы и цели способствуют возможностям занимающегося, являясь для него оптимальными и тогда он понимает субъективную ответственность за их реализацию, вызывающей у него вдохновение успехом, желанием продолжать занятие по собственной инициативе, т.е. внутреннюю мотивацию и интерес.

Наряду с этим весьма трудные и, наоборот, чрезмерно лёгкие внешние мотивации приводят к противоположному эффекту: к возникновению эмоции, тревожности, неуверенности в себе, а также к эмоции – скуке и равнодушию [17].

По мнению этих же авторов, процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых гигиенических знаний и первого знакомства с физическими упражнениями до глубоких психофизиологических знаний и интенсивных занятий спортом. Этот процесс может быть

успешно решён в ходе внеурочной деятельности, которая помогает повысить интерес к занятиям, за счет отбора лучших спортсменов на соревнования, за счет проведения различных мероприятий, направленных на популяризацию активного и здорового образа жизни, где могут участвовать различные категории школьников.

Спортивные секции, открытые в школе, позволяют привлечь учащихся к занятиям спортом и активному времяпровождению.

Считается, что факторами, повышающими интерес к занятиям физической культурой и спортом являются:

- удовлетворенность двигательных потребностей (нравиться то, что делаешь);
- подбор упражнений;
- правильная нагрузка;
- организация урока;
- личность учителя;
- эмоциональность;
- развитие физических качеств;
- участие в соревнованиях;
- возможность укрепить здоровье [16].

Таким образом, развитие профессионально компетентными преподавателями интереса у обучающихся к занятиям физической культурой является одним из самых эффективных средств самореализации личности школьников, способом проявления своих физических возможностей и способностей.

Литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева УП-5368 от 5 марта 2018 “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта” <http://lex.uz>
2. Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-3031 от 3 июня 2017 года “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта”.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-3775 от 5 июня 2018 года. “О дополнительных мерах по повышению качества образования в высших образовательных учреждениях и обеспечению их активного участия в осуществляемых в стране широкомасштабных реформах”.
4. Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-4661 от 12 декабря 2018 года “О дополнительных мерах по патриотическому и физическому воспитанию молодёжи и совершенствованию и совершенствованию порядка подготовки призывников по военно-теоретическим специальностям”.
5. Озолин Э.С. Пути привлечения к тренировкам и сохранения в спортивных секциях// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004 №3 С. 23-25.
6. Подготовка юных чемпионов. Пер с англ. /Т.Бомпа, М.; ООО “Издательство Астрель”, ООО “Издательство АСТ”, 2003-ХП, 259с.

7. Никифоров Т.С., Дупченко Е.Ф. Концепция здорового образа жизни: история становления.//Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2017. Том. 27. №1 С. 99-106.
8. Паутов И., Паутова Н. Продвижение здорового образа жизни как инструмент реализации государственной политики в сфере охраны здоровья в современной России.
9. Рассказова Е.И., Иванова Т.Ю. Мотивационные модели поведения, связанного со здоровьем: проблема «разрыва» между намерением и действием// Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Том 12. № 1. 105-131 с.
10. Синягина Н.Ю., Богачева Т. Ю. Формирование ценности здоровья: компетентность педагога.// Образование личности. 2011. №3. С.6-18.
11. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни//Вопросы психологии. 1997. №2. 3-13 с.
12. Ғозиев Э.Ғ., Жаббаров А., Фаолият ва ҳуқуқ атвор мотивацияси: (Университетларнинг психология мутахасислиги учун ўқув қўлланма). – Тошкент, 2003, 124 б.
13. Карамян М.Х. Ценностное отношение к здоровью. Монография. Ташкент. 2018. С.208.
14. Использование здоровьесберегающих технологий в системе непрерывного образования в целях духовно-нравственного и культурного развития подрастающего поколения. Методическое пособие. Авторы: Д.Шарипова, С.Турсунов и др. Ташкент -2014. 116 с.
15. Технологии разработки и совершенствования молодежных социальных проектов и программ по формированию здорового образа жизни в студенческой среде: Учебно-методическое пособие /Л.А.Цветкова, И.Н.Гурвич, М.М.Русакова и др.; Под ред. И.Н.Гурвича. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского. Ун-та, 2004. 148 с.
16. Панфилова В.В., Формирование устойчивого интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Санкт-Петербург.- 2017 .
17. Дуркин П.К., ЛЕБЕДЕВА М.П. ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ЖУРНАЛ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА" 21 ФЕВРАЛЯ 2009 .
18. Педагогический словарь – справочник. Авторы-составители: Сейтхалилов Э.В., Рахимов Б.Х и др. Издательский Дом «СОГДИАНА». ООО «OPTIMAL LIGHT», 2011. 700 с.